

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
				9h – 10h Valérie Sport Santé Sur ordonnance	9h -12h Ados - adultes Sur inscription Travail libre, Katas Prépa phy, Technique et Compétitions
		14H30-15h30 Valérie Judo éveil 4-5-6 ans	12h15-13h15 Bernard Cardio-Boxing, Self D. Gainage, Etirements Adultes		
17h – 18h15 Bernard Gym douce Séniors		15h45-17h Valérie-Christophe Judo 7-8-9-10 ans		17h – 18h Bernard - Igor Judo Approfondissement Technique 7-8-9-10 ans	
18h30-19h30 Valérie Taïso	18h 19 h15 Bernard - Christophe judo confirmés 11 ans et + Fighting Pieds-Poings 14 ans et +	17h-18h Valérie-Christophe Ecole de Fighting Combat Pieds-Poings 11 – 14 ans	18h30 -19h30 Valérie Taïso Training	18h-19h30 Bernard Judo confirmés +11 ans Né waza - JJ Brésilien Ados - adultes	
	19h15 - 20H30 Bernard Jujitsu Self défense Ados - Adultes		18h-19h30 Bernard-David Né waza – JJB Ados - adultes nouveau dojo		